～　おうちの人といっしょに読みましょう　～

ほけんだより　11月

令和８年１１月１８日
嘉手納町立屋良小学校
今月の保健目標
正しい生活習慣を身につけよう

手洗いでSTOP感染症



日が暮れるのが早くなり、一日の寒暖差でかぜをひきやすくなる季節になりました。県内ではインフルエンザ警報が継続中です。（屋良小の１８日時点でのインフルエンザ報告は０ですが、腹痛・下痢などの胃腸症状、かぜ気味での欠席が増加傾向）手洗い、うがい、咳エチケットなどの対策とともに、免疫力（体の中に侵入したウイルスや細菌などと戦い排除する力）を高めましょう。



むし歯のないピカピカの歯へ



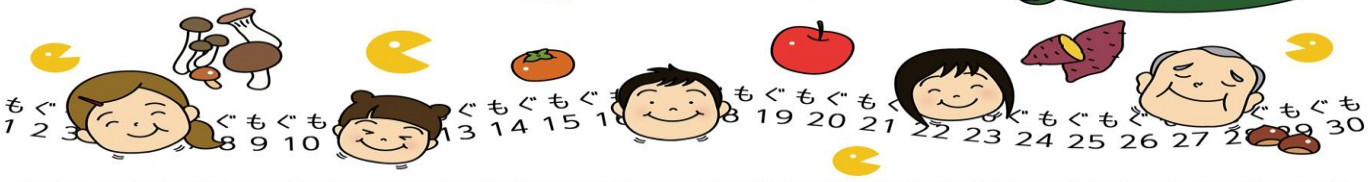
１１月８日は、いい歯の日でした。むし歯の治療は済みましたか？５月の歯科検診で「むし歯がある」とお知らせした児童９８名のうち、治療済みの報告を受けた児童は１３名です。

★まだ治療を終えていない方は、早めの治療・治療の継続をお願いします。（治療報告書を提出して下さい）

★むし歯を作らないように、食後・ねむる前の歯みがきをていねいにしましょう。

治療が終わった児童へ、歯ブラシのプレゼントを贈ります。これからも歯を大切にしていきましょう！
むし歯はないよ、というお友だちもこの機会にプロケアを受けに歯科医院を受診してみましょう。

カミングサンマル　噛みんぐ30　チャレンジ！



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

背筋を伸ばすと、集中力UP！



勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでからだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

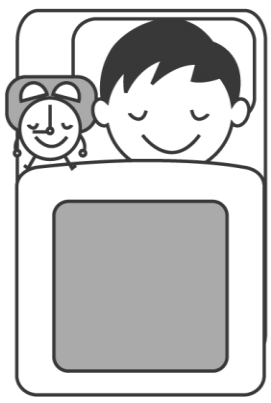
そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

望ましい生活習慣を身につけ、健康な体をつくろう！

睡眠

夜ふかしせず、十分睡眠をとる



栄養

3食、バランスよく栄養をとる



運動

日頃からこまめに体を動かす



排便

決まった時間にトイレに行く

